

PROGRAMME REGION GR - SAISON 2025/2026

Correspondance des pratiques individuelles et collectives hors programme 7/9ans :

| | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------|---------------|-----------|-----------|-------------------|--------------|--|--|
| Fédéral Individuel | Fédéral A ensemble | Fédéral A Duo | | | | | | |
| Régional Individuel | | | Fédéral B | Fédéral C | Régional ensemble | Régional duo | | |

REGIONAL A Individuel

* Programme décliné du programme Fédéral individuel ; durée, engins sont identiques. **Se référer au code FIG aménagé pour les spécificités concernant les catégories Régionales (page 205).**

* Les gymnastes engagées en Régional individuel peuvent concourir dans l'un des programmes collectifs suivants : Régional duo, Régional ensemble, Fédéral B, Fédéral C.

| CATEGORIE | ENGIN | CONTENU D | A et E |
|-----------|---------|--|----------|
| 10-11 | Ruban | Durée : 1'15 à 1'30 | Code FIG |
| 12-13 | Ballon | - DB : Code aménagé 3 DB à 0.10 pt max validées, 1 par groupe corporel Pas d'équilibre à 0,20 sur pied plat Pas de combinaison de difficultés | |
| 14-15 | Ruban | - DA : Code aménagé | |
| 16-17 | Cerceau | 10-11 ans, 12-13 ans, 14-15 ans : 7 DA max validées 16-17 ans et 18 et plus : 9 DA max validées | |
| 18 en + | Libre | Seuls les critères de base suivants sont autorisés pour les DA (se référer aux tableaux page 207 à 209 sur code FIG aménagé) - Les 2 premières lignes de chaque tableau par engin - Les critères communs aux 5 engins ; petits lancés, grands lancés et rattrapés d'un grand lancé. - R : 10-11 ans, 12-13 ans, 14-15 ans : 1 R max validée 16-17 ans et 18 et plus : 2 R max validées Rotations verticales uniquement autorisées - A : FIG 1 changement dynamique 2 pas de danse | |

REGIONAL A Duo

- * Programme interdit aux individuelles Fédéral.
- * Programme décliné du programme Duo Fédéral A ; durée, engins sont identiques.
- * Qualification de 2 duos maximum par catégorie et par club pour la finale **Régionale**.
- * Pour les duos et les ensembles, le nombre de gymnastes est le nombre d'engagées soit 2 gymnastes et 1 remplaçante

| CATEGORIE | ENGIN | CONTENU TECHNIQUE | A et E |
|-------------|------------------|--|---|
| 10 - 13 ans | Cerceau | <p style="text-align: center;">Durée : 1'30 à 1'45</p> <p>- DB : Code aménagé 3 DB à 0.10 pt, 1 par groupe corporel Pas de d'équilibre à 0,20 sur pied plat Pas de combinaison de DB</p> <p>- DE : 1 échange pour les 10-13 ans 2 échanges pour les TC Critères supplémentaires non valorisés</p> | <p style="text-align: center;">Exécution Code FIG 10 pts</p> <p style="text-align: center;">Artistique Code aménagé (cf : tableau p211) 10pts</p> |
| TC | Ballon/ Ruban | <p>- R : interdite</p> <p>- C : Code aménagé Seules les CC et les C doubles flèches en lancés sont autorisés (CR et CC double flèche en rattrapé interdit).</p> <p>2 collabos minimum, 7 maximum (dont minimum une CC et une C double flèche).</p> <p>Collaborations combinées interdites</p> <p>- A : Code aménagé 2 pas de danse 2 changement de dynamisme 2 types de travail collectif</p> | |

REGIONAL A Ensemble

- * Programme interdit aux individuelles Fédéral.
- * Programme décliné du programme Ensemble Fédéral B ; durée, engins sont identiques.
- * Ensembles de 3 à 8 gymnastes ; pas de remplaçante quand les 8 gymnastes sont sur le praticable.
- * Valorisation de 0.20 pt attribuée par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 4^e.
- * Qualification de 2 ensembles maximum par catégorie et par club pour la finale Régionale.

| CATEGORIE | ENGIN | CONTENU TECHNIQUE | A et E |
|------------|----------------------|--|---|
| 10-11 | Cerceaux | <p style="text-align: center;">Durée : 1'30 à 1'45</p> <p>- DB : Code aménagé 3 DB à 0.10 pt, 1 par groupe corporel Pas de d'équilibre à 0,20 sur pied plat Pas de combinaison de DB</p> <p>- DE : 1 échange pour les 10.11 ans / 13 ans et - 2 échanges pour les 15 ans et - / 17 ans et - / TC Critères supplémentaires non valorisés</p> <p>- R : interdite</p> <p>- C : Code aménagé Seules les CC et les C doubles flèches en lancés sont autorisés (CR et CC double flèche en rattrapé interdit).</p> <p>2 collabos minimum, 7 maximum (dont minimum une CC et une C double flèche).</p> <p>Collaborations combinées interdites</p> <p>- A : Code aménagé 2 pas de danse 1 changement de dynamisme 2 types de travail collectif</p> | <p>Code FIG</p> <p>A : 10 pts</p> <p>E : 10 pts</p> |
| 13ans et - | Cordes | | |
| 15ans et - | Cerceaux/ Massues | | |
| 17ans et - | Cerceaux/ Rubans | | |
| TC | Cerceaux/ Ballons | | |

Programmes spécifiques pour les 8-9 ans (Finalité Régionale)

Correspondance des pratiques individuelles et collectives programme 8/9ans :

| | | | | |
|---|-------------------|--------------|-------------------|--------------|
| National individuel | National ensemble | National Duo | | |
| <i>Pas de programme Régional Individuel</i> | | | Régional ensemble | Régional duo |

PROGRAMME "NATIONAL 8-9 ans"

Le programme « National 8-9 ans » appartient à la filière performance et découle du programme « National 10-11 ans ». Se référer au règlement technique national et lettre FFG pour toutes les informations.

PROGRAMME "REGIONAL 8-9 ans"

Pas de programme individuel Régional pour les 8-9 ans.

Le « Régional duo/ensemble 8-9 ans » est un programme à finalité régional destiné aux gymnastes nés en **2017 et 2018** pour cette saison 2025-2026 (programme interdit au 7 ans). Il n'y a pas d'obligation d'être inscrit en parallèle sur le programme Coupes Formations mais cela est préconisé.

- Duo : 2 gymnastes + 1 remplaçante – 2 duos engagés maximum par club.
- Ensemble : 4 à 7 gymnastes. Valorisation de 0,20 à partir de la 5^{ème} gymnaste sur le praticable.

| CATEGORIE | ENGIN | CONTENU TECHNIQUE | E / A |
|------------------------------|---------|--|--|
| Duo régional 8-9 ans | Cerceau | DB : 3 diffs corpos à 0,10, 1 par groupe corporel, pas d'équilibre à 0,20 sur pied plat. | E : Code Fédéral |
| Ensemble régional 8-9 ans | | DE : 1 échange (critères supp non valorisés) R : interdite C : 3 mini – 6 max dont minimum une CC, une CR, 1 C double flèche. | A : Code aménagé - 2 pas de danses - 2 changements de dynamique - 2 types de travail collectif |